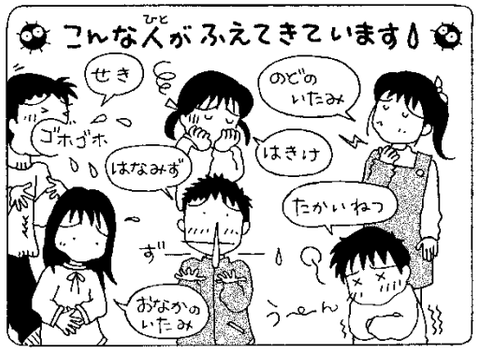
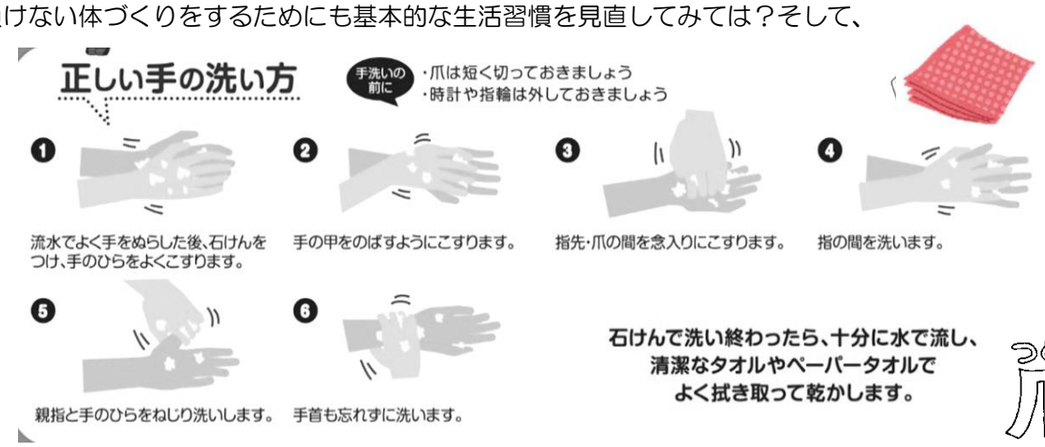
豊中市立第四中学校　　保健室

あっという間に７月が来ました。梅雨入りしてから毎日ジメジメ、むしむし。身体が重く感じる日が多かったのではないでしょうか。気圧の変化で頭痛が起きやすい人たちにとってはつらい季節です。湿度が高く、気温差が大きいため体調不良を感じやすい時期でもあります。体調の悪い日は無理をせず、こじらせないよう早めに休養をとるように心がけ、体調管理をするようにしましょうね。



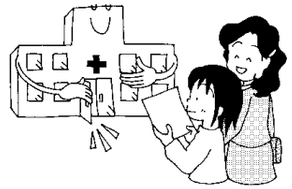
新型コロナウイルス感染症などで、近隣の学校でも学級閉鎖が起こっているようです。４ 中でも、発熱などの欠席が増えてきています。今年は、コロナだけでなく、夏カゼや胃腸炎など様々なウイルス感染症が流行っている感じです。ウイルスは寝不足の人たちが大好物。ウイルスに負けない体づくりをするためにも基本的な生活習慣を見直してみては？そして、予防の基本は正しい“手洗い”ですよ！



健康診断もあと少し

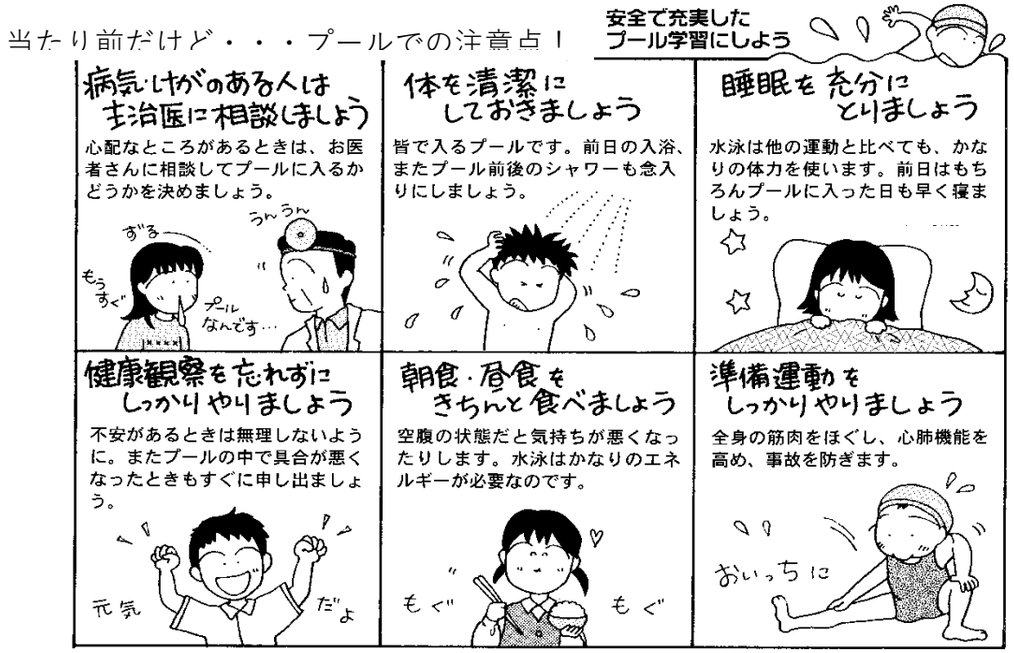
月	日	時　間	検診項目	対象学年	準備物・注意点
7	7、14（金）	登校時提出	尿検査（予備日）	未提出者・陽性反応者	予備日は、保健室前で回収します。容器を紛失したり、使用してしまった人は取りに来てね。

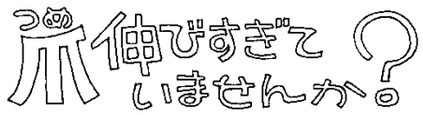
終了している健康診断でなんらかの指摘のあった人には、順次お知らせを渡していますので、（歯科検診のお知らせはただいま作成中！）早めに病院を受診するようにしてください。また、当日学校を欠席して受けることができなかった人にもお手紙を渡していきます。このお手紙を持って学校医の先生の病院へ行くと、学校の健康診断として無料で受けることができますので、活用してください。



プールがはじまりました！！

今年もプールが始まりました。ちょうど気温も高くなってきて屋外での体育がしんどくなってきたころだったので、プール日和です。毎日、忘れ物をおうちの方が届けてくださっています。忘れ物のないようにしましょう☆そして、荷物の準備とともに体の準備もお願いします。４ 中のプールはそんなに深くないので、プールが苦手な人もチャレンジしやすいと思います☆





最近、保健室に来る人達を見て気になっていることがコレ。爪がながい人が多いんです。長い爪はケガの原因に、自分や周りの人たちを傷つけてしまいます。週に１回は爪を切る習慣をお願いします。

コンタクトレンズ、使っていますか？

今年もみなさんに「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」「カラーコンタクトレンズのこと」というパンフレットを配っています。メガネを使っていたけれどコンタクトに変えようかな・・・おしゃれなカラコンしてみたいな・・・と考えている人いるのでは？目のトラブルを起こさないためにも、おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。